

Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Kakaó , Briós	Gyümölcsstea, Trapista sajt, Zsemle, Zöldpaprika, Margarin Light	Tejeskávé, Molnárika	Citromos tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér	Tej, Margarin Light, Graham kenyér, Uborka (kígyó)
		Energia: 552,81 Kcal / 2 310,75 KJ	Energia: 391,26 Kcal / 1 635,47 KJ	Energia: 486,00 Kcal / 2 031,48 KJ	Energia: 209,61 Kcal / 876,17 KJ	Energia: 330,48 Kcal / 1 381,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,32 g 13,61 g 6,25 g	16,91 g 16,71 g 8,61 g	15,98 g 10,25 g 5,24 g	5,67 g 3,42 g 0,57 g	15,86 g 9,96 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,60 g 24,46 g 1,23 g	42,71 g 8,99 g 2,09 g	81,04 g 16,49 g 1,24 g	38,88 g 8,99 g 1,38 g	43,95 g 0,00 g 1,55 g		
1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,(6)	1,7,(6)		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Meggyleves , Zöldborsós sertésragu, Pároltbulgur	Lebbencsleves , Karalábéfőzelék , Vagdalt, Alma	Kertészleves , Pásztor tarhonya, Mongol saláta	Rizsleves , Vadasmártás , Párolt csirkemell, Körte, Tészta köret 7-10	Csirkegulyás , Piskóta, csokikrémmel 7-10
		Energia: 894,51 Kcal / 3 739,05 KJ	Energia: 962,84 Kcal / 4 024,67 KJ	Energia: 979,52 Kcal / 4 094,39 KJ	Energia: 931,16 Kcal / 3 892,25 KJ	Energia: 829,96 Kcal / 3 469,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,97 g 43,38 g 12,16 g	48,49 g 39,05 g 9,83 g	34,69 g 42,74 g 11,96 g	39,84 g 33,00 g 5,82 g	32,23 g 40,00 g 11,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,39 g 19,98 g 1,94 g	102,24 g 9,99 g 8,41 g	112,40 g 0,00 g 8,82 g	117,44 g 0,00 g 11,14 g	83,70 g 19,98 g 3,17 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,9,15,(6),(7),(12)	1,7,9,10,(3),(6),(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Vajkrém natur, Zsemle, korpás, Uborka(kígyó)	Turista felvágott, Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Főtt tojás, Margarin Light, Rozsos kenyér, Sárgarépa	Párizsi, Margarin Light, Zsemle, Zöldpaprika	Kefír poharas , Sajtos rúd
		Energia: 285,00 Kcal / 1 191,30 KJ	Energia: 1 441,38 Kcal / 6 024,97 KJ	Energia: 262,76 Kcal / 1 098,34 KJ	Energia: 289,08 Kcal / 1 208,35 KJ	Energia: 359,02 Kcal / 1 500,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,94 g 16,83 g 7,80 g	56,19 g 17,56 g 5,68 g	10,18 g 10,27 g 2,64 g	10,57 g 12,74 g 4,22 g	12,02 g 21,65 g 10,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,10 g 0,00 g 0,59 g	263,19 g 0,00 g 11,41 g	31,93 g 0,00 g 1,18 g	32,69 g 0,00 g 2,03 g	28,59 g 0,00 g 1,04 g		
1,7	1,(6),(7)	1,3,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,3,7		





Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

Benkovics Titanilla
osztályvezető

Élelmezési

Dr. Polyák Éva

Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

